6. DERS

ÇOKLU E.F.T TEKNİĞİ

ÇOKLU E.F.T TEKNİĞİ BİR SORUNUMUZ KARŞISINDA BİLİNÇALTINDA YATAN TÜM NEDENLERE ,O SORUNUMUZ HAKKINDAKİ DÜŞÜNCELERİMİZE KURULUM CÜMLELERİ HAZIRLIYORUZ. SİZLERDEN GELEN YORUMLARDAN YOLA ÇIKARAK HAZIRLADIM. YİNE KURULUM CÜMLELERİNE KARATE NOKTASINDAN BAŞLIYORUZ.ÇOKLU E.F.T TEKNİĞİNDE BİRÇOK KURULUM-SETUP CÜMLELERİ KURUYORUZ

ÖRNEĞİN

1- KİLO VERMEM GEREKLİ AMA VEREMİYORUM DÜŞÜNCEME RAĞMEN KENDİMİ DERİNDEN KABUL EDİYOR VE SEVİYORUM VE KOLAYLIKLA İDEAL KİLOMA GELEBİLMEK İÇİN KOLAY KİLO VERMEYİ SEÇİYORUM

2- TEYZEME HALAMA ANNEME VS ÇEKMİŞİM ONLAR KİLOLU BEN DE ONLAR GİBİYİM DÜŞÜNCEME RAĞMEN KENDİMİ TATAMIYLE DERİNDEN SEVİYOR VE KABUL EDİYORUM.ONLAR KİLOLU OLABİLİR BEN KENDİ HAYATIMIN MİMARI OLMAYI SEÇİYORUM .KOLAY KİLO VERMEYİ VE İDEAL KİLOMDA OLMAYI SEÇİYORUM

3-DİKKAT EDİYORUM AMA BİR TÜRLÜ İSTEDİĞİM KİLOYA ULAŞAMIYORUM DÜŞÜNCEME RAĞMEN KENDİMİ TAMAMIYLE DERİNDEN SEVİYOR VE KABUL EDİYORUM,İSTEDİĞİM İDEAL KİLOMDA OLMAYI SEÇİYORUM. BU BENİM SEÇİMİM VE SEÇMİMİN GERÇEKLEŞMESİNİ DİLİYORUM.

4- HER YEMEKTEN SONRA YİNE ÇOK YEDİM DÜŞÜNCEME RAĞMEN KENDİMİ TAMAMIYLE DERİNDEN SEVİYORUM VE KABUL EDİYORUM VE ÇOK YEME ALIŞKANLIĞIMI KONTROL ETMEYİ SEÇİYORUM.BUNU KOLAYLIKLA BAŞARMAYI SEÇİYORUM.

5-YEMEKLERİMİ HIZLA YİYORUM,ÇİĞNEMEDEN YUTUYORUM ALIŞKANLIĞIMA RAĞMEN KENDİMİ TAMAMIYLE DERİNDEN SEVİYOR VE KABUL EDİYORUM VE YEMEKLERİMİ YAVAŞ YEMEYİ ,BU ALIŞKANLIĞIMI KONTORL ETMEYİ SEÇİYORUM. İÇİMDEKİ GÜÇLE BU ALIŞKANLIĞIMIN ÜSTESİNDEN GELEBİLECEĞİME GÜVENİYOR VE İNANIYORUM.

6- YEMESEMDE BİR TÜRLÜ VEREMİYORUM DÜŞÜNCEME RAĞMEN KENDİMİ TAMAMIYLE DERİNDEN SEVİYOR VE KABUL EDİYORUM.KOLAYLIKLA KİLO VERMEYİ VE İDEAL KİLOMDA OLMAYI SEÇİYORUM.

7- TİROİD RAHATSIZLIĞIM VE İNSÜLİM DİRENCİMDEN DOLAYI KİLO VEREMEMEME RAĞMEN KENDİMİ TAMAMIYLE DERİNDEN SEVİYOR VE KABUL EDİYORUM. TİROİDİMİN KOŞULSUZ SEVGİ ENERJİSİ İLE Şİ,FALANMASINA İNSÜLİN DİRENCİMİN ŞİFALANMASINA NİYET EDİYORUM.BU NİYETİMİN GERÇEKLEŞMESİNİ SEÇİYORUM.

DİKAKT EDERSENİZ HER KURULUM CÜMLESİNİ POZİTİF CÜMLELER KURARAK BİTİRİYORUM.

BU KURULUM CÜMLELERİ 8 OLUR 10 OLUR 15 OLUR 20 OLUR ,HERKES KİLO İLE İLGİLİ KENDİ KALIPLARINA DÜŞÜNCELERİNE GÖRE FARKLI KURULUM CÜMLELERİ HAZIRLAYABİLİRİZ. DOLAYISI İLE KİLO PROBLEMLERİNDE KURULUM CÜMLELERİ KİŞİYE GÖRE DEĞİŞİKLİK ARZEDECEKTİR.

ŞİMDİ DEĞERLİ DOSTLAR HERKESTEN RİCAM KENDİ KURULUM CÜMLELERİNİZİ HAZIRLAMANIZ VE E.F.T 2. AŞAMA EĞİTİMİNDE BUNU PAYLAŞACAĞIZ.LÜTFEN BU EĞİTİME KATILAN HERKESTEEN RİCAM BENİM KURMUŞ OLDUĞUM KURULUM CÜMELLERİNİ ÖRNEK ALARAK KENDİ KURULUM CÜMLELERİNİZİ YAZMANIZ.

ÖNCE SİZDEN KURULUM CÜMLELERİ GELECEK VE SONRASINDA TAM TEKNİĞİ ÖĞRENECEĞİZ.

KİLO PROBLEMLERİNDE ÇOKLU E.F.T TEKNİĞİNİ VE ÇOKLU KURULUM CÜMLELERİNİ KULLANIYORUZ